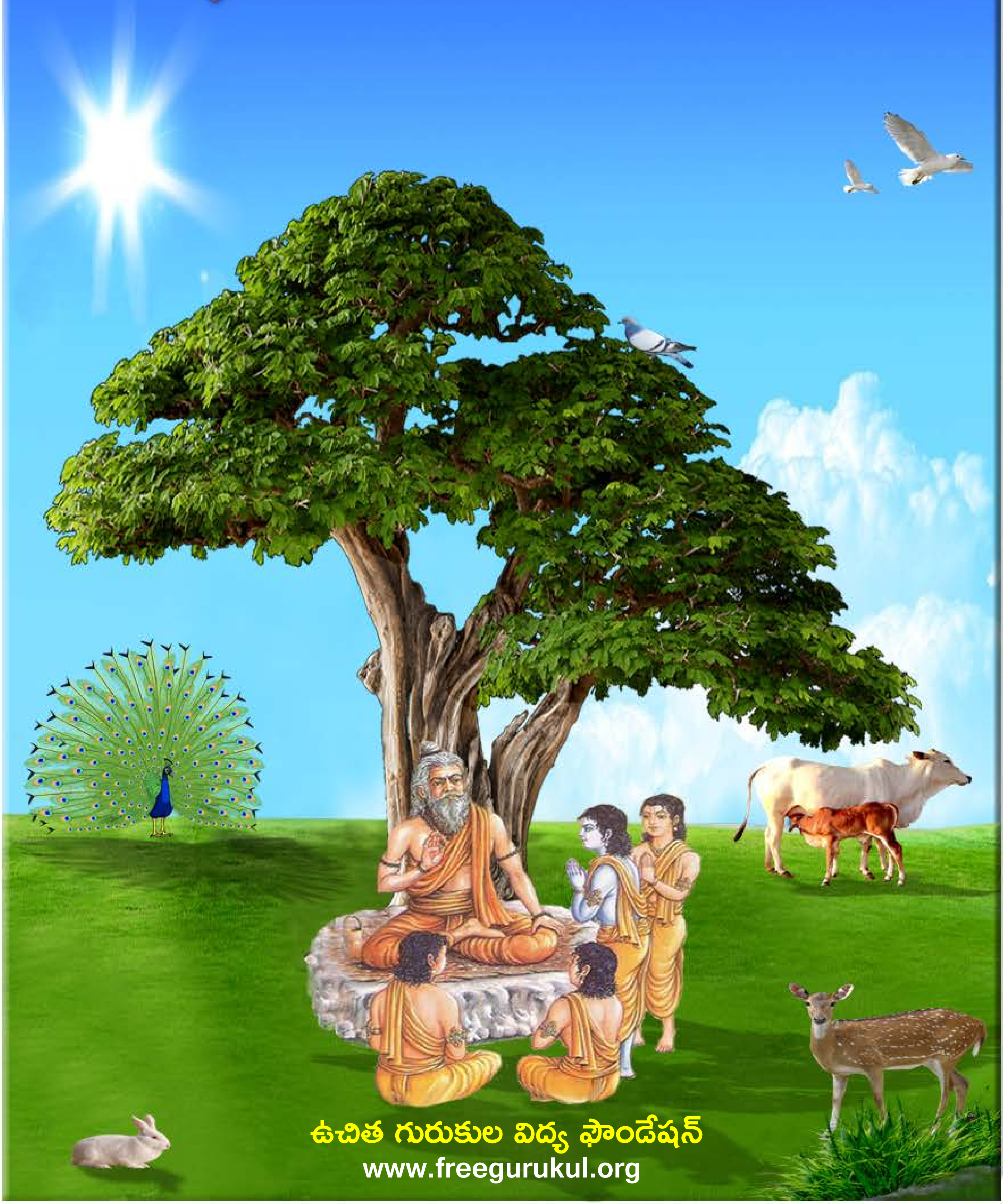
జ్ఞాన యోగం

ఆత్మషట్కం



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. సేకరణ కర్త పేరు మాకు తెలియరాలేదు, అయినా వారు మంచి సేవ చేసారు కావున ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
3) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

ఆత్మషట్కమ్

(ఆత్మపఞ్చకమ్, అద్వైతపఞ్చకమ్, నిర్వాణపఞ్చకమ్)

నాహం దేహో నేన్ద్రియాణ్యన్తరఙ్గః

నాహంకారః ప్రాణవర్గో న బుద్ధిః,

దారాపత్య క్షేత్ర విత్తాదిదూరః

సాక్షీ నిత్యః ప్రత్యగాత్మా శివోఽహమ్. 1

రజ్జ్వజ్ఞానాద్ భాతి రజ్జౌ యథాఽహిః

స్వాత్మాజ్ఞానాదాత్మనో జీవభావః,

ఆప్తోక్త్యాఽహిభ్రాన్తినాశే స రజ్జుః

జీవో నాహం దేశికోక్త్యా శివోఽహమ్, 2

మత్తోనాన్యత్ కించిదత్రాస్తి విశ్వం

సత్యం బాహ్యం వస్తుమాయోపక్లుప్తమ్,

ఆదర్శాన్తర్భాసమానస్య తుల్యం

మయ్యద్వైతే భాతి తస్మాచ్ఛివోఽహమ్.3

ఆభాతీదం విశ్వమాత్మన్యసత్యం

సత్యజ్ఞానానన్దరూపే విమోహాత్,

నిద్రామోహాత్ స్వప్నవత్ తన్న సత్యం

శుద్ధః పూర్ణో నిత్య ఏకః శివోఽహమ్. 4

నాహం జాతో న ప్రవృద్ధో న నష్టో

దేహస్యోక్తాః ప్రాకృతాః సర్వధర్మాః,

కర్తృ త్వాదిశ్చిన్మయస్యాస్తి నాహం

కారస్యైవ హ్యాత్మనో మే శివోఽహమ్. 5

నాహం దేహో జన్మమృత్యుః కుతో మే

నాహం ప్రాణో క్షుత్పిపాసా కుతో మే

నాహం చిత్తం శోకమోహౌ కుతో మే

నాహం కర్తా బన్ధమోక్షౌ కుతోమే. 6

ఇతి శ్రీశంకరభగవత్పూజ్యపాదవిరచిత ఆత్మషట్కమ్.

నేను శరీరము,ఇంద్రియములు,అంతరంగము (అనగా అహంకారము, పంచప్రాణములు మరియు బుద్ధి), పుత్ర, కళత్ర, క్షేత్ర, విత్తములు కాను. నేను సర్వసాక్షిని, నిత్యుడను, ప్రత్యక్కును శివస్వరూపుడనని తెలిసికొంటిని.

త్రాడు పాముగా గోచరించినట్లుగా స్వాత్మాజ్ఞానమువలననే జీవభావము కలుగుచున్నది. ఆప్తులైనవారి బోధవల్ల సర్పభ్రాంతితొలగి త్రాడు త్రాడుగా కనపడుచున్నది. ఈ మాదిరిగా సద్గురూపదేశము వల్ల నేను జీవుడనుకానని శివుడనని తెలుసుకొంటిని.

ఈ విశ్వములో నాకన్నభిన్నమైనదేది లేదు.బాహ్యవస్తువులు అద్దములో ప్రతిబింబితమైనట్లుగా, సత్యము మాయచే ఆవరించబడి అద్వైతరూపుడనగు నాయందు ప్రకాశించుచున్నది. కనుక నేనే శివుడను.

నిద్రయందు అజ్ఞానముచే స్వప్నవస్తువు నిజమైనదిగా కనిపించుచున్నది.సత్యజ్ఞానానందరూపుడనగు నాయందు అజ్ఞానప్రభావమువల్ల ఈ జగత్తు గోచరించుచున్నది. ఇది కేవలము మిథ్య. నేను నిత్యుడను,శుద్ధుడను, పూర్ణుడను, అద్వితీయుడను, శివస్వరూపుడను.

చావు, పుట్టుక, పెరుగుదల అనునవి నాకు లేవు. ఇవి ప్రకృతివలన ఏర్పడిన శారీరకధర్మములు మాత్రమే. చిన్మయుడనైన నాకు కర్తృత్వ భోక్తృత్వములు లేవు. ఇవి అహం వృత్తులు. నేను శివస్వరూపుడను.

నేను శరీరమునుకానప్పుడు జనన మరణములు నాకెందుకుంటాయి? నేను ప్రాణమును కానప్పుడు నాకు ఆకలిదప్పులెందుకుంటాయి? నేను చిత్తమునుకానప్పుడు శోకమోహములు నాకెందుకుంటాయి? నేను కర్తను కానప్పుడు నాకు బంధములేదు, మోక్షమూలేదు.

ఇది ఆత్మషట్కము

***